

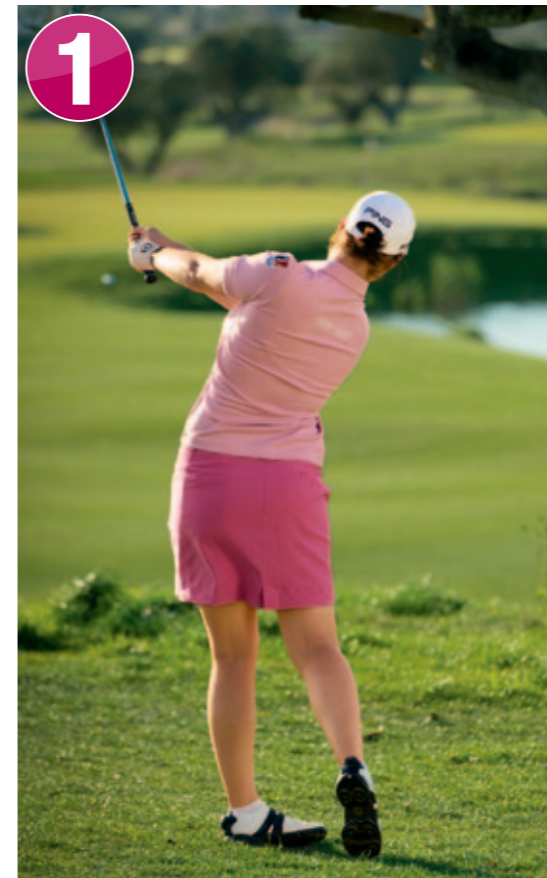
»Der Punch gehört in Ihr Repertoire!«



Teil 3: Retter in der Not

„Nehmen Sie den Punch in Ihr Schlagrepertoire auf“, rät Caroline Masson, Profispielerin auf der Ladies European Tour. „Sie werden damit problematische Lagen meistern und Ihren Ballkontakt optimieren“

Von Caroline Masson und Dagmar Kaske



← 1 Der Punch ist keine Männerdomäne

Auch eine Dame kann auf dem Platz schon mal in schwierige Lagen kommen. Häufig müssen sie einen zusätzlichen Schlag in Kauf nehmen, um sich aus der misslichen Situation zu befreien. An einen Punch als Rettungsschlag denken die wenigsten Frauen. Dabei kann Ihnen dieser Schlag in verschiedenen Lagen auf dem Platz helfen. Üben Sie den Punch – er gehört unbedingt in Ihr Schlagrepertoire. Der Ball rollt weiter, ist windunempfindlicher und Sie können problemlos unter Bäumen hindurch spielen – und vielleicht direkt das Grün angreifen.

Caros Tipps für Kids...



Auch Kinder können durch den Punch einen guten Ballkontakt kennenlernen. Außerdem können die Kids, denen häufig noch die Kraft für die Weite fehlt, von der Länge dieser dynamischen Schläge profitieren.

↓ 2 Kontrollieren Sie den Ballflug

Der Punch ist ein dynamischer Schwung. Dabei soll der Ball flach fliegen. In der Ansprechposition liegt der Ball mittig. Der Oberkörper wird leicht nach vorne geleht, das Gewicht ist etwas mehr auf den linken Fuß verlagert. Bleiben Sie beim Aufdrehen sehr zentriert – das Körpergewicht darf nicht nach hinten fallen. Schwingen Sie nur halb auf (a). Achten Sie auf einen steilen Eintreffwinkel. Im Impact müssen die Hände vor dem Ball sein, um das Loft zu verringern. Nur so kann der Ball flach starten (b). Greifen Sie den Schläger etwas kürzer, dadurch bekommen Sie mehr Kontrolle über den Ball (c). Wichtig ist, dass Sie diesen Schlag auf dem Platz üben, um ein Gefühl für die Roll-Länge zu bekommen. Sie werden überrascht sein, welche Weiten Sie mit dem Punch erreichen.



FOTOS: STEFAN VON STENGE